साधनेबद्दलचे संकेत (मार्गदर्शन)

(श्रीवासुदेव निवास तर्फे)

विशेष सूचना -

१) **दीक्षेच्या पहिल्या दिवशीचे कर्तव्य :** (१) देवापुढे ठेवलेला नारळ त्याच दिवशी फोडून घरच्या सर्व मंडळींनी मिळून प्रसाद घ्यावा. पुढें साधनाच्या प्रत्येक वेळी देवापुढे नारळ ठेवण्याचे कारण नाहीं. (२) पत्नीने स्वतःच्या दीक्षेच्या दिवशी साधनास बसण्यापूर्वी पतीच्या पायावर मस्तक ठेवून नमस्कार करावा. (३) दीक्षेच्या पहिल्या दिवशी स्नान करणे आवश्यक आहे. पुढे प्रत्येक दिवशी सकाळी साधनापूर्वी स्नान करण्याची आवश्यकता नाही. दररोज सायंकाळी हातपाय धुऊन साधन करावे. स्नानाची आवश्यकता नाही. (४) दीक्षेच्या पहिल्या दिवशी जी वेळ दिली असेल त्या वेळेला बसणे आवश्यक आहे. ती चुकवू नये. मात्र काही आकस्मिक कारणामुळे वेळ थोडी मागे पुढे झाली तरी अस्वस्थ होण्याचे कारण नाही. त्यामुळे शक्तिसंक्रमणाच्या क्रियेत कोणताही बिघाड होणार नाही व अनुभवात कमतरता येणार नाही. पुढे आपल्या सोईप्रमाणे सकाळ-संध्याकाळची वेळ निश्चित करावी.

२) **साधनाची वेळ :** सकाळ-संध्याकाळची साधनाची वेळ निश्चित ठेवल्याने खूप फायदा होतो. त्यामुळे साधनात नियमितपणा येतो. साधन निरंतर होण्याची शक्यता खूप वाढते. खंड पडत नाही. जेवणाची ठराविक वेळ असली म्हणजे ती वेळ झाली की भूक लागते, त्याप्रमाणे साधनाची वेळ झाली की मन तिकडे खेचले जाऊन साधन होते.

प्रत्येक दिवशी सकाळी व संध्याकाळी कमीत कमी एक एक तास तरी

उत्साहाने साधन केले पाहिजे. शक्य असेल तर दुपारी व मध्यरात्री उठून साधन केले तर अधिक चांगले. एखाद्या दिवशी ठरलेल्या वेळी काही अपरिहार्य कारणामुळे साधन झाले नाही, तर इतर वेळेला साधन अवश्य केले पाहिजे. काही सामाजिक, व्यावहारिक, शारीरिक किंवा मानसिक कारणांमुळे साधन झाले नाही तर निरुत्साहित व अस्वस्थ होता कामा नये.

भोजन झाल्यानंतर तीन तासपर्यंत बैठक करू नये. भोजनानंतर तात्काळ भरल्या पोटीं किंवा भूकेने व्याकुळ झालेल्या अवस्थेत, रिकाम्या पोटी साधन करू नये. अशावेळी अगदी थोडेसे खाऊन साधनाला बसावे.

सूतकामध्ये साधन करू नये. सोयरात करण्यास हरकत नाही. साधनाच्या वेळी शरीरावर वारा बसू देऊ नये. खोलीत दिव्याचा किंवा अन्य कोणत्याही प्रकारचा प्रखर प्रकाश असू नये. त्याचप्रमाणे परगावी गेल्यावर साधनाची एकांताची स्वतंत्र खोली असल्यास साधन करावे. तशी सोय नसल्यास साधन करू नये.

३) **साधनाची जागा :** साधनाला शक्यतो स्वतंत्र व एकांताची खोली असावी. तेथे निदान साधनाच्या वेळी तरी लोकांची ये-जा नसावी. साधनाची खोली-जागा दररोज एकच असली म्हणजे खूप फायदा होतो. अशी शक्यता नसल्यास भिन्न जागी साधन करण्यास हरकत नाही. साधनाच्या खोलीत जितका अधिक एकांत, स्वच्छता व प्रसन्नता राहील तितका अधिक लाभ होईल. पलंग, टेबल, दिवा, उदबत्ती, समई, काचेच्या वस्तू इत्यादि शरीराला जखम करणाऱ्या किंवा साधनात क्रिया सुरू झाल्यावर काहीतरी अनिष्ट घडून येईल अशा वस्तू आसपास असू नयेत. जागा भरपूर मोकळी असावी. आपण नित्य ज्या खोलीत अभ्यास करतो. त्या खोलीचे वातावरण शक्तियुक्त होत असते. जर ती खोली दुसऱ्या कामासाठी उपयोगात आणली तर तेथील वातावरण दूषित होते. यासाठी साधनाव्यतिरिक्त खोली बंद ठेवणे अधिक श्रेयस्कर ठरते. खोलीत उन्हाळ्यात गारवा व थंडीत उष्णता असावी. मात्र पंखा लावून ठेवून साधन करू नये. खोलीजवळ कोणत्याही प्रकारची

घाण असू नये. दुर्गंधीमुळे साधन चांगले होत नाही. साधनापूर्वी धूप जाळून किंवा उदबत्ती लावून खोली सुवासिक करावी. मात्र धूर होणार नाही याची काळजी घ्यावी. डास, पिसवा, किडे, ढेकूण किंवा मुंग्या खोलीत असू नयेत. असे स्थान न मिळाल्यास किंवा परिस्थितीमुळे काही कमतरता असल्यास भगवान् वेदव्यासांच्या सूचनेप्रमाणे 'यत्रैकाग्रता तत्राविशेषात्' म्हणजे जागा कशीही असली तरी जेथे मन एकाग्र होईल तेथे साधन करावे. साधन देवघरातच बसून केले पाहिजे असे नाही.

४) **आसन** : पाटावर, पलंगावर किंवा टेबलावर बसून साधन करू नये. पडण्याचा संभव असतो. आसन पाच-सहा फूट लांबरुंद, मऊ, नरम, सुखकारक जाड व औरसचौरस प्रशस्त असे असावे. गादीपेक्षा चौपदरी घोंगडी, जाड सतरंजी किंवा गालीचा उत्तम, आसन खोलीच्या मधोमध घालावे. भिंतीजवळ घालू नये. कारण साधनाच्या वेळी क्रिया जोरात झाल्यास किंवा मागे पडल्यास शरीराला लागण्याचा संभव असतो. आसनाच्या चारी बाजूला जागा मोकळी असावी. आपल्या आसनावर दुसऱ्या कोणालाही बसू देणे उचित व इष्ट नाही. त्यामुळे दुसऱ्याचे दोष येण्याची शक्यता असते.

५) **वस्त्र** : साधनाच्या वेळी कमीत कमी कपडे अंगावर असावेत. पुरुषांनी धोतर अगर पंचा नेसून बसावे. पँट घालून बसल्याने शरीर जखडल्यासारखे होते. शरीरावर अधिक कपडे असले म्हणजे मोकळेपणे क्रिया होत नाहीत. थंडीच्या दिवसात प्रकृतीमानाप्रमाणे कपडे घालण्यास हरकत नाही. साधनाच्या वेळी येणारी लाळ किंवा नाक पुसण्याकरता रुमाल जवळ ठेवावा. तो रोज धुवावा.

६) **बसण्याची पद्धत** : सोईची, सुखकारक व आराम वाटेल अशी मांडी घालून पाठीला बाक न येता सरळ व ताठ बसून साधनाला आरंभ करावा. कपिल महामुनींनी सांख्यसूत्रात लिहिले आहे की, ''स्थिरसुखमासनमिति न नियमः ।'' ज्यामुळे देह व मन स्थिर होऊन सुख वाटेल त्याला आसन म्हणतात. यासंबंधी आणखी कोणताही नियम नाही.

मुद्दाम पद्मासन किंवा सिद्धासन घालून साधनाला बसू नये. त्यामुळे शरीरावर ताबा व संयम ठेवून साधनाच्या वेळी आतून होणाऱ्या क्रियांना अडथळा उत्पन्न होतो. साधनात होणाऱ्या क्रियांना अगदी मोकळेपणी वाव मिळाला पाहिजे. यासाठी साधी मांडी घालून बसले म्हणजे शक्तीकडून आवश्यक त्या क्रिया होऊन लवकर प्रगती होईल. एकाच आसनावर पुष्कळ वेळ बसल्याने ज्यांचे गुडघे दुखतात त्यांना ताठ बसून पाय लांब पसरून व कंबरेला फार रग लागल्यास आडवे पडून साधन करण्यास हरकत नाही.

७) **साधनाचा हेतू** : ब्रह्मप्राप्ती करून घेणे हा या साधनाचा खरा हेतू आहे. विषयसुख प्राप्त करणे, रोग दूर करणे व व्यवहारात यश प्राप्त करणे, हा या साधनाचा हेतू नाही. वैराग्य प्राप्त होणे, भगवद्भक्ती वाढत जाणे, मनातून संसाराची आसक्ती नाहीशी होणे व मोक्षप्राप्तीची इच्छा प्रतिदिन वाढत जाणे, हा या साधनाचा खरा उद्देश आहे. श्रीसंत ज्ञानेश्वरमहाराजांनी ''आम्ही साधन हे जे सांगितले । तेचि शरीरा जिहीं केले । ते आमुचेनि पाडे आले । निर्वाळलेल्या ।। इये साधनी जे द्दढ होती । ते भरवसेनि ब्रह्मत्वा येती ।।'' असा या साधनाचा अंतिम परिणाम सांगितला आहे. साधनामुळे शरीर, मन, नाडी व चित्त शुद्धी होऊन मनाला शांती मिळून भगवत्प्राप्ती होणे हाच या साधनाचा एकमेव हेतू आहे.

८) **साधनातील क्रिया** : शक्ती जागृत झाल्यावर मार्गातील अडथळे दूर होण्यासाठी साधकाला अनेक प्रकारच्या क्रिया होतात. मात्र साधकाने साधनांच्या वेळी अमूक क्रिया आपणास व्हाव्यात व अमूक होऊ नये असा आग्रह धरू नये व तशी भावनाही करू नये. प्रगतीला आवश्यक असतील त्या क्रिया अवश्य होतील. अनावश्यक क्रिया होणार नाहीत. व्यक्तिपरत्वे साधनात भिन्नता राहील. प्रत्येक साधकाला सर्व अनुभव येणार नाहीत. काही साधकांची पूर्वजन्माची तयारी चांगली असल्याने त्यांना क्रियांची आवश्यकता राहत नाही. त्यांचे हळूहळू ध्यान लागत जाते. अशा साधकांनी आपल्याला क्रिया होत नाहीत म्हणून आपली शक्ती जागृत झाली नाही, आपण पापी आहोत, आपल्यात काहीतरी कमतरता आहे, इतरांवर जशी

कृपा झाली तशी आपल्यावर झाली नाही, इत्यादी शंका घेऊन मन अस्वस्थ करून घेऊ नये. रोज नियमित साधनाला बसावेसे वाटणे, साधनाच्या वेळी डोळ्यांना आतून आकर्षण वाटणे, चित्त हळूहळू स्थिर होत जाणे, वासना व विचार कमी होणे, इंद्रियांचे चांचल्य दूर होत जाणे आणि साधनानंतर सतत उत्साह वाटत राहणे, या गोष्टींचा अनुभव येत असला म्हणजे साधन ठीक चालले आहे असे समजावे. क्रिया होणे व देवतादर्शन होणे हे साधनाचे एकमात्र प्रमुख लक्षण नाही.

काही काही साधकांना सूक्ष्म स्वरूपात शक्तिसंचार झाल्याने व्यक्त स्वरूपातील स्पष्ट असे अनुभव येण्यास पहिले काही दिवस वेळ लागतो. कधीकधी क्रिया उशिरा सुरू होण्याचा संभव असतो. शारीरिक गुप्त रोगामुळे किंवा वाचेमुळे क्रियांना उशीर होणे शक्य असते. हे अडथळे प्रथम दूर करण्याचे कार्य शक्ती करते. ते पूर्ण झाल्यावर क्रिया होऊ लागतात. काही वेळेला साधन सुरू झाल्यावर क्रियाच इतक्या सूक्ष्म, सौम्य, अल्प व लहान असतात की त्या साधकाच्या लक्षातही येत नाहीत. शारीरीक रोग, मानसिक चिंता, शोक, भय, वृद्धावस्था, अशुद्धी आणि श्रद्धाहीनता या गोष्टी शक्ती कार्यान्वित होण्यास बाधक ठरतात. मनाचे जडत्व, पूर्वजन्मीचे दुष्ट संस्कार, पाप, संशय, प्रमाद, आळस, भोगकांक्षा, चित्ताची विषयांकडे ओढ, चांगल्या जागेचा अभाव इत्यादी कारणांमुळेही पहिल्या प्रथम अनुभव येण्यास वेळ लागतो.

मंदिरात, कीर्तनांत किंवा जनसमूहामध्ये असताना क्रियेचा जोर किंवा आवेश आला तर चित्त आत खेचले जाणार नाही व डोळे मिटले जाणार नाहीत याची काळजी घेऊन मन बाह्य गोष्टींकडे लावण्याचा प्रयत्न करावा म्हणजे क्रियेचा जोर कमी होईल. दुसऱ्या लोकांच्या देखत क्रिया होणार नाहीत याबद्दल नेहमी जागरूक राहिले पाहिजे. घरामध्येही साधक सोडून बाहेरील लोकांच्या देखत साधन करू नये, कारण काही लोकांची दृष्टी चांगली नसते व काहींना साधनाबद्दल माहिती नसल्याने गैरसमज होण्याचा संभव असतो. इतर लोकांच्या देखत साधन केल्याने किंवा साधनातून उठल्याबरोबर बाहेरील लोकांत मिसळल्याने त्यांचे दोष लागण्याचा संभव असतो.

प्रत्येक साधकाची शारीरिक व मानसिक पात्रता भिन्नभिन्न असते. त्यामुळे साधकांना एकसारख्या क्रिया न होता निरनिराळ्या क्रिया होतात. साधनाच्या सुरुवातीला काही साधकांना अनेक भयानक दृश्यांचे दर्शन होते. यामुळे साधकाने घाबरून जाऊन मन चंचल होऊ देता कामा नये. अशी भयानक दर्शने पुढे आपोआप बंद होतात. प्रथमप्रथम या गोष्टी साधनातील विघ्ने वाटली तरी त्यांचा परिणाम शुभकारकच होतो हे निश्चित. जागृत झालेल्या शक्तीच्या या मंगलक्रिया आहेत. साधकाच्या शरीरात व मनात जे जन्मजन्मांतरीचे सुप्त संस्कार असतात ते साधन सुरू झाल्यावर उसळून वर येतात. त्यामुळे नानातऱ्हेच्या क्रिया आवाज व चांगली वाईट दर्शने होऊन, क्रमाक्रमाने समाप्त होतात. त्यामुळे हळूहळू शरीर व मन स्वस्थ बनते. चित्त नेहमी प्रसन्न राहते व अखंड उत्साह टिकून राहतो.

शक्तिपातदीक्षा मिळाल्यावर साधकाच्या मनात व शरीरात एकप्रकारचे परिवर्तन होऊ लागते. अशावेळी शरीराला काही त्रास किंवा पीडा होऊ लागली तर निरुत्साहित होता कामा नये. निरुत्साहामुळे साधकाचे जीवन विस्कळीत होऊन जाते. त्रासामुळे साधन करावेसे वाटत नाही. अशा वेळी तितिक्षा म्हणजे सहनशक्ती व उत्साह धारण करून साधन अवश्य केले पाहिजे. प्रारंभी शरीरात वेदना, डोक्यात जडपणा, गुंगी, पोटदुखी, ज्यादा शौच, सर्दी, ताप, खोकला, लाळ गळणे, इच्छा नसतांना वीर्यपात किंवा लघवी होणे इत्यादी काहीही घडले तरी घाबरता कामा नये. या सर्व गोष्टी शरीरातील दोष दूर करण्याकरिताच होत असतात. काही दिवस नियमित साधन झाल्यावर शरीर दुर्बल झाले, आहार व झोप कमी झाली आणि जुने रोग उद्भवले तरी घाबरण्याचे कारण नाही. यामुळे कोणताही वाईट परिणाम न होता उलट शारीरिक व मानसिक बल वाढून मनाला अधिकाधिक शांती प्राप्त होत जाईल.

कुंडलिनी महाशक्ती जागृत झाल्यावर मंत्र, तंत्र, यंत्र, जप, तप, पाठ, पूजन इत्यादी उलटसुलट जे काही केले असेल त्या सर्वांचे अत्यंत शुभकारक फळ मिळते. देवदेवता प्रसन्न होऊ लागतात. आपापल्या संस्काराप्रमाणे

साधकाकडून ज्या शुभ अगर अशुभ क्रिया घडून येतात त्या सर्वांची परिणती आध्यात्मिक ज्ञानात व सुखात होते.

क्रिया चालू असताना झोप येणे हे शुभ लक्षण आहे. मात्र आळसाने मुद्दाम झोपता कामा नये. निद्रेमुळे शारीरिक कष्ट दूर होऊन साधन अधिक जोरात होऊ लागून प्रोत्साहन मिळते.

साधनात शरीर पुढे झुकून मस्तक जमिनीला टेकले किंवा शरीर मागे जमिनीवर पडले तर थोड्या वेळाने पुन्हा उठून बसावे.

शारीरिक व मानसिक शुद्धीकरता क्रिया होत असतात. जोपर्यंत ही शुद्धी पूर्णपणे होत नाही, तोपर्यंत क्रिया चालूच राहतात. साधकाला होणाऱ्या नाना प्रकारच्या क्रियांमुळे जन्मजन्मांतरीच्या अनेक सुष्टदुष्ट संस्कारांनी भरलेल्या सुषुम्नानाडीचा मार्ग साफ होऊन सर्व अडथळे, मल व संस्कार दूर होऊन मार्ग मोकळा होतो. मग प्राणवायू अगदी सुलभतेने ब्रह्मरंध्रात जातो. प्राणवायू सुषुम्नेत शिरला की क्रिया हळूहळू बंद होतात. सर्व प्राणवायू एकदम सुषुम्नेत प्रवेश करीत नाही. जसजसे शरीर, नाडी व मन शुद्ध होत जाईल तसतसा अधिकाधिक प्राणवायू सुषुम्नेत जातो. त्यामुळे चित्ताची पूर्ण एकाग्रता होऊन लयावस्था प्राप्त होते. प्राण खाली आले की लयावस्था निघून जाते. वासनेमुळे व पापामुळे प्राण सतत खाली खेचले जातात. त्यामुळे प्रथमप्रथम ही लयावस्था फार थोडावेळ टिकत असल्याने साधकाच्या लक्षातही येत नाही. परंतु नियमित अभ्यासाने वासना, पाप व पूर्वसंस्कार कमी झाले की मन संकल्पविकल्परहित अवस्थेत राहू लागून चित्तवृत्तीचा निरोध होतो व समाधी सुखाचा अनुभव येतो.

साधनात होणाऱ्या क्रिया आपण मुद्दाम करीत आहोत असे वाटते परंतु तसा विकल्प मनात आणता कामा नये. मंदिरांत, कीर्तनांत किंवा भजनाला गेल्यावर जर आतून क्रिया वेगाने सुरू होत असतील तर साधकाने क्रिया ताब्यात येईपर्यंत अशा ठिकाणी जाऊ नये.

९) **विचार प्रवाह व एकाग्रता :** साधन सुरू झाल्यावर चांगले-

वाईट नानाप्रकारचे अनंत विचार मनात सतत येतात. पूर्वायुष्यातील अनेक चांगल्या-वाईट गोष्टी, संसारातील चिंता व भवितव्याबद्दलचे विचार याचवेळी पुढे दत्त म्हणून येतात. त्यामुळे मनाची एकाग्रता होत नाही. या जन्मीचे व पूर्वजन्मीचे संस्कार, विकार, वासना, इच्छा, भोगाकांक्षा, सत्त्व, रज, तम हे गुण विचारांच्या रूपाने मनात उसळून येतात. यामुळे साधनाच्या प्रारंभीच्या अवस्थेत विचार कमी होत नाहीत व मनाची एकाग्रताही अल्पावकाशात साधत नाही. जोपर्यंत साधकाच्या मनात भोग, इच्छा, आकांक्षा, तृष्णा, संसारवासना, संस्कार इत्यादी गोष्टी शिल्लक राहतात व त्या संपूर्णपणे निवृत्त होत नाहीत, तोपर्यंत विचार येत राहतात व मनाची एकाग्रता होत नाही.

साधन सुरू झाल्यावर अशाप्रकारे विचार उसळून आल्याने साधक घाबरून जातो. त्याला वाटते मन एकाग्र व्हावे म्हणून साधन घेतले पण येथे विपरीतच होत आहे. अशा वेळी विचारांना थोपवून धरण्याचा, त्यांच्याशी सामना करून त्यांना बाहेर काढण्याचा किंवा मनन, जप, ध्यान आदी करून त्यांना दूर करण्याचा तो प्रयत्न करतो. यावेळी साधकाने महायोग हा समर्पणाचा मार्ग आहे हे लक्षात घेऊन विचारांना कोणत्याही प्रकारे अडविता कामा नये. जितके विचार येतील तितके येऊ द्यावेत. विचार येणे हासुद्धा एक क्रियेचा भाग असू शकतो. विचार उसळून आल्याने अंतःकरणांत आलेले संस्कार, वासना, इच्छा, भोगाकांक्षा इत्यादी बाहेर निघून जाऊन शरीर व मन शुद्ध होत जाते. जेव्हा ही शुद्धिकरणाची क्रिया पूर्ण होते तेव्हा मन आपोआप एकाग्र होते.

शारीरिक रोग, मानसिक जडता, संशय, निरुत्साह, आळस, भोगासक्ती, साधन करूनही उन्नती न होणे, दुःख, मानसिक कष्ट, अज्ञान, अहंकार, जीवनासक्ती, द्वेष, अविवेक, हिंसा, यमनियमांचे व खाण्यापिण्याच्या नियमांचे पालन नीट रीतीने न होणे, स्पर्शास्पर्श दोष, पूर्वजन्मांचे तीव्रतम संस्कार उसळून येणे, पापाकडे प्रवृत्ती होणे, नानातऱ्हेच्या वासना, सांसारिक अडचणी इत्यादी अनेक कारणांमुळे साधनात अडथळे येऊन मन एकाग्र होत नाही. साधन नियमित केले म्हणजे ही विघ्ने दूर होऊन शरीर, मन, प्राण व नाडी

शुद्धी होऊन मन आपोआपच एकाग्र होते. जसजशी ही शुद्धी घडून येते तसतसा चित्ताच्या सर्व वृत्तींचा निरोध होऊन मन हळूहळू एकाग्र व क्रमाक्रमाने शांत होत जाते. चित्तवृत्तींचा पूर्ण निरोध, विचारहित स्थिती व पूर्ण वासनानिवृत्ती ही खूप वरची अवस्था आहे. दीर्घकाल, अखंड व प्रतिदिनी आदरपूर्वक अभ्यास केला म्हणजे ही स्थिती परमेश्वरकृपेने प्राप्त होते.

१०) **सिद्धीचा काल :** साधकाने हे नेहमी ध्यानात ठेवले पाहिजे की साधन सुरू केल्याबरोबर साधनाचे फल तत्काळ प्राप्त होत नाही. ''योगाभ्यासे प्रवृतस्तु शीघ्रं सिद्धिं न कामयेत । कालेन दुरिते क्षीणे स्वतः सिद्धीः प्रजायते।।'' योगाभ्यास सुरू केल्यावर म्हणजे साधन सुरू केल्यावर साधकाने सिद्धीची तत्काळ इच्छा करता कामा नये. पुष्कळ काळपर्यंत नियमित अखंड अभ्यास केला म्हणजे पाप नाहीसे होऊन सिद्धी आपोआप प्राप्त होते. आपली आध्यात्मिक उन्नती इतक्या दिवसात होईल असे साधकाने बिल्कूल गृहित धरता कामा नये. कारण गीतेमध्ये म्हटले आहे की - ''तत्स्वयं योगसंसिद्धः कालेनात्मानि विंदति ।।'' योगसाधनेच्याद्वारा ज्याचे अंतःकरण शुद्ध झाले आहे त्या साधकाला ते ज्ञान पुष्कळ काळानंतर आपोआपच हृदयात प्रकट होऊन अनुभवाला येते. कपिल महामुनींनी आपल्या सांख्यसूत्रात असे म्हटले आहे की, ''प्रणतिब्रह्मचर्योपसर्पणानि कृत्वा सिद्धिर्बहुकालात्तद्वत्'' ब्रह्मचर्य, आदर आणि गुरूवर श्रद्धा ठेवल्यामुळे दीर्घकालानंतर ज्याप्रमाणे इंद्राला साफल्य प्राप्त झाले, त्याप्रमाणे साधकाला साफल्य प्राप्त होते. त्याचबरोबर ''न कालनियमो वामदेववत् ।।'' असेही कपिल महामुनींनी सांगितले आहे. म्हणजे साधनसाफल्य, ज्ञानोत्पत्ती, इत्यादी विषांबाबत कालाचा नियम लावता येणार नाही, कारण की वामदेवांना गर्भावस्थेतच ज्ञान प्राप्त झाले होते.

११) **आदेश व संदेश :** साधन सुरू झाल्यावर पूर्वसंचित, संस्कार, वासना व इच्छा अनेक प्रकारची रूपे धारण करून पुढे येतात. त्यामुळे अंतःकरणांत नाना तऱ्हेचे विचारतरंग उत्पन्न होऊन ते साधकाच्या तोंडून आदेश किंवा संदेशाच्या रूपाने बाहेर पडतात. अशावेळी साधकाने सावध राहिले पाहिजे. काही साधक अशा आदेशाला क्रियाशक्तीची आज्ञा मानून

त्याप्रमाणे कार्य करू लागतात. साधकाने असे करता कामा नये. आदेश हा इच्छा व वासनेतून आला की खरोखर क्रिया शक्तीकडून आला याचे विश्लेषण करणे साधकाला कठीण जाते. याकरिता साधकाने अगदी सावध राहून संदेश व आदेशाचे निरीक्षण केले पाहिजे. बहुतांशी असे संदेश व आदेश साधकाच्या इच्छेमुळे, वासनेमुळे व वैचारिक किंवा मानसिक असमानतेमुळे येत असल्याने साधकाने त्याप्रमाणे न वागता त्याकडे दुर्लक्ष केले पाहिजे.

१२) विविध सूचना : (१) स्त्रियांनी विटाळाच्या चार दिवसांत साधन करू नये. (२) साधनाच्या वेळी काही कारणाने मध्येच डोळे उघडले गेल्यास डोळे मिटून पुन्हा बसावे. (३) साधनाच्या वेळी घाम आल्यास तो साधनानंतर हाताने चोळून शरीरात जिरवून टाकावा. (४) साधन संपल्यावर थोडावेळ विश्रांती घ्यावी व मग इतर कार्याला सुरुवात करावी. (५) एक दैनंदिनी घेऊन पहिले काही दिवस सर्व अनुभव लिहून ठेवावेत. पुढे फक्त विशेष क्रियांचे व अनुभवांचे लिखाण करावे. काही कारणाने साधनात शिथिलता आली तर तपूर्व अनुभवांच्या वाचनाने व स्मृतीने लाभ होतो. (६) साधनाच्या वेळी शौचाला किंवा लघवीला आल्यास त्यावेळी उठून शंका निवारण अवश्य केले पाहिजे. मल-मूत्राचा वेग रोखून धरू नये. (७) आपले अनुभव इतरांना सांगू नये. (८) आपले जुने साधन, मंत्र, जप, वाचन, उपासना इत्यादी साधनानंतर करण्यास काहीही हरकत नाही. त्यामुळे साधनात कोणत्याही प्रकारचा अडथळा येणार नाही. (९) प्रकृती बरी नसल्यास योग्य तो औषधोपचार करण्यास हरकत नाही. (१०) साधन झाल्यावर इच्छा झाल्यास अल्प प्रमाणात आसने, नमस्कार, फिरणे इत्यादी स्वरूपाचा हलका व्यायाम करण्यास हरकत नाहीं. जड व्यायाम करू नये. (११) ''योगेन योगो ज्ञातव्यो योगो योगात् प्रवर्धते । यो प्रमत्तस्तु योगेन स योगी रमते विरम् ।।'' योगानेच योगाची वृद्धी होते. याकरिता योगाच्या द्वारा योग जाणला पाहिजे. जो साधकयोगी योगाभ्यासामध्ये नेहमी दत्तचित्त असतो तो चिरकाल सुख भोगतो.